Le Soir d'Algérie
magfemme03@yahoo.fr
Le magazine de la femme
Mardi 10 mars 2009 - PAGE 13
Page animée par Hayet Ben

VRAI/ FAUX ?

Un fœtus qui bouge beaucoup annonce un bébé agité ?

Photos : DR

FAUX. Dès le quatrième mois de grossesse, les mouvements du fœtus sont perceptibles par la future maman et au fil des semaines, ceux-ci seront de plus en plus vigoureux. Vers le sixième mois le bébé bouge beaucoup : entre 20 et 60 mouvements par demi-heure et même plus lorsqu'il est bien réveillé. Tout dépend si c'est un bébé calme ou agité. Mais rassurez-vous, cela ne préjuge aucunement du caractère qu'il aura plus tard !

Une absence de mouvement pendant quelques heures n'a rien d'inquiétant car lui aussi dort, mais pas toujours en même temps que vous... Il bouge dans tous les sens, pédale avec enthousiasme, se retourne et pousse de tous côtés acquérant ainsi le sens du toucher. Dès qu'il sent la paroi de l'utérus, il se déplace et si vous caressez doucement votre ventre là où il y a une bosse, il bougera vous montrant ainsi qu'il a perçu votre geste. Cette vitalité est le premier signe de bonne santé de votre bébé. Si vous souffrez d'un diabète ou d'un dysfonctionnement rénal, par exemple, on vous demandera d'être particulièrement attentive à ces mouvements et de signaler à votre médecin ou sage-femme toute baisse de vitalité sur une période de 24 heures. Mais il faut savoir aussi qu'à partir du septième mois, les mouvements de bébé sont moins amples car il occupe de plus en plus l'espace de votre utérus. Un mois environ avant la date prévue de l'accouchement, il fera une dernière galipette pour se positionner tête en bas.
Il signalera toujours sa présence par un coup de pied, de tête ou de coude mais son habitacle, un peu étroit, ne lui permet plus de se dégourdir vraiment. La naissance est imminente.

Légumes confits en bocal

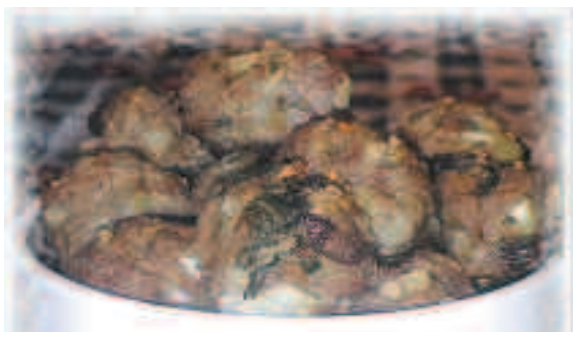
Comment procéder : mettez dans une passoire 1 botte d'oignons blancs épluchés, 3 citrons, 6 carottes en rondelles, 6 cœurs d'artichauts violets en quartiers, 1/4 de chou-fleur en bouquets. Saupoudrez de 4 cuil. à soupe de sel, faites dégorger 12h. Rangez les légumes dans un bocal. Ajoutez 1 gousse d'ail, 1 piment oiseau, 1 feuille de laurier, 1/2 l d'huile d'olive et le jus d'un citron. Placez au réfrigérateur. Et après : conservez 24h avant de servir ces légumes en hors-d'œuvre.

Amuse-bouche au fromage

Préparation : 10 minutes, temps de cuisson: 10 minutes, portions : 24, pâte feuilletée, 1 œuf légèrement battu, 20 g de fromage râpé, 1 c. à soupe de graines de sésame

1- Préchauffer le four à 220°C. Beurrer une grande plaque.
2- Abaisser la pâte feuilletée à 2,5 cm d'épaisseur. La couper en deux, puis sur la largeur en lanières de 2 cm.
3- Tordre les lanières en les tenant par les deux bouts. Faire un nœud au centre de chaque lanière. Déposer sur la plaque.
4- Badigeonner légèrement d'œuf battu. Saupoudrer de fromage et de graines de sésame. Cuire au four 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient gonflés et dorés. Laisser refroidir sur une grille.
Note : On peut préparer les amuse-bouche au fromage 3 jours à l'avance. Conserver en boîte hermétique, dans un endroit frais et sec.
VARIANTE
Saupoudrez de cumin, de paprika ou de gros sel. Pour les amuse-bouches ou «amuse-gueule» sucrés, parfumez la pâte de sucre et de cannelle, d'orange, de citron...

Boulettes d'agneau à la menthe



Pour 4 personnes, préparation 25 min, cuisson 7 min par série, 400 g de viande hachée, 4 brins de menthe, 2 gousses d'ail, 3 œufs, 4 tranches de pain de mie, 4 cuil. à soupe de farine, 5 cl de lait, sel, poivre, un bain de friture

Placez la mie de pain dans un bol. Arrosez-la du lait. Rincez les brins de menthe. Ciselez les feuilles de trois des brins. Versez la farine dans une assiette creuse. Cassez 2 œufs dans une deuxième assiette. Salez et poivrez-les. Battez-les en omelette avec 2 cuil. à soupe d'eau.
Préparez les boulettes : dans une jatte, rassemblez la viande hachée, les gousses d'ail pelées et écrasées, la mie de pain ramolie, la menthe ciselée et le dernier œuf, salez et poivrez. Mélangez bien pour obtenir une préparation homogène.
Façonnez des boulettes de la grosseur d'une clémentine. Roulez-les dans la farine et rangez-les, en les espaçant, sur un grand plat.
Préchauffez le bain de friture à 175°C. Procédez en deux ou trois fois : passez les boulettes dans l'œuf battu et plongez-les dans le bain de friture. Laissez cuire 6 à 7 min. Egouttez-les.
Faites frire le reste des boulettes de la même façon. Décorez de feuilles de menthe et servez rapidement.

Conseil : accompagnez d'une sauce tomate fraîche. Servez avec du riz nature ou des pâtes.

CUISSON DES ALIMENTS

Mode d'emploi

Cuisiner diététique n'a rien de triste. Vous pouvez utiliser tous les modes de cuisson (ou presque) à condition de respecter quelques règles.

Le four classique : Idéal pour rôtir les viandes. Pour éliminer un maximum de graisses, placer une grille entre le produit et le plat.
Le micro-ondes : Très intéressant pour la cuisson des légumes. Il détruit moins les vitamines qu'un four traditionnel. A condition de ne pas réchauffer les aliments plusieurs fois de suite.
Le grill : Il présente l'avantage de faire fondre une partie des graisses. Convient aux viandes rouges et aux poissons gras.
La poêle : Utilisez toujours un ustensile antiadhésif.

La vapeur : Convient aux poissons et aux légumes. Ce mode de cuisson conserve toute la saveur des aliments, ainsi que leurs vitamines et oligo-éléments.
Les papillotes : Le produit cuit dans son eau, ce qui limite aussi les pertes d'arôme, vitamines et oligo-éléments. La cuisson en papillote est idéale pour les poissons, les volailles (badigeonnées de moutarde), les légumes (pommes de terre, poireaux) et les fruits (pommes, poires).
Les fritures : A bannir. Gorgées de graisses, elles font grossir et grimper le taux de cholestérol.

Pour 4 personnes, préparation 20 min, cuisson 25 min, 500 g de courgettes, 2 oignons, 1 citron, 3 gousses d'ail, 4 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1/2 bouquet de menthe, sel, poivre.

Epluchez les courgettes. Coupez-les en morceaux. Faites-les cuire 15 min. à la vapeur. Egouttez-les longuement. Mixer-les. Salez, poivrez. Pelez et hachez les oignons. Poêlez-les 5 min à l'huile. Ajoutez la purée de courgettes. Faites cuire encore 5 min en mélangeant. Hors du feu, ajoutez ail pressé, menthe ciselée, jus de citron. Laissez tiédir, placez au réfrigérateur. Servez frais.

En kiosque

Le dernier numéro du magazine *Seha et Nassiha*

Dans sa dernière livraison, le magazine de santé *Seha et Nassiha* nous offre un menu des plus alléchants : 10 conseils pour rester mince ; le secret des plantes qui aident à glisser dans les bras de Morphée sans avoir à passer toute la nuit à compter les moutons ; mieux vivre sa maladie lorsqu'on est diabétique ; le rire, anti-dépresseur naturel ; comment tout obtenir de son conjoint sans se fâcher. A découvrir également des recettes faciles pour épater votre famille et un article sur le chocolat qui vous aidera à moins culpabiliser lorsque vous engloutirez la barre chocolatée de votre petit dernier, en regardant votre feuilleton préféré ! Bonne lecture !

Sabrinal

Seha et Nassiha, mars 2009, 100 DA